Rok VI. Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca. 1900.

Przewodnik Zdrowia

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczeń lub nauki pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.



Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie jako smakujesz, aż się zepsujesz! —

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem 2,50 M. — w austro-węgierskiem 3 korony — w rosyjskiem 1 rub. 50 kop. — w innych krajach europejskich i Ameryce 2.70 M. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1.25 M. = 1 kor. 50 hal.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany p. nr. t. 115. Numer osobny 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (60hal.) w znaczk. poczt. na opłatę przesyłki.

Nr. 8. | Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32. | Sierpień.

Nadużywanie środków pobudzających

jako przyczyna chorób nerwowych

wedle profesora Krafft-Ebinga.

Jedna z najważniejszych przyczyn powstawania chorób nerwowych polega na nadmiernem używaniu napojów spirytualnych. Statystyka celna i podatkowa wskazuje, że rok rocznie niezmiernie się wzmaga spożycie spirytualij, jako też herbaty, kawy i tytuniu Lecz jak objaśnić to zjawisko? Wspomniane substancje, jak również opium, morfina itp. stanowią częstokroć potrzebę niby organiczną dla chorych nerwowych, gdyż są one zdolne podnieść upadłego ducha ludzkiego, rozpędzić troski i niepokój, a wyczerpany układ nerwowy na nowo pobudzić sztucznie do pracy.

A zatem alkohol jest środkiem pobudzającym; powstrzymując jednak szybką wymianę materji, działa również na organizm jako środek ekonomiczny. Oto dlaczego wśród biednych klas społecznych alkohol cieszy się tak wielkiem uznaniem, dlaczego biedni wolą kupować wódkę, niż chleb i mięso. Rzecz jasna, że *taka oszczędność musi szkodliwie wpływać na zdrowie i długość życia ludzkiego.*

Nie jest więc rzeczą wypadkową coraz szybsze wzrastanie spożycia alkoholu — owego głównego źródła dochodów współczesnego państwa — ale przeciwnie, jest ono dla nas miarą coraz bardziej wzmagającego się ubóstwa, które całe masy ogarnia, — dowodem nadmiernej pracy umysłowej i fizycznej, jaką mózg ludzki wykonywa przy obecnych warunkach życia, — oznaką fizycznego, szczególnie zaś nerwowego osłabienia ludzi zawodowych (fachowych), którzy zupełnie instynktowo posługują się alkoholem do pobudzenia i ożywienia spracowanego i zmęczonego umysłu, w celu przebycia walki o byt i utopienia w nim swych kłopotów i trosk. Ale ta niby medycyna ludowa prowadzi do strasznych i niebezpiecznych chorób,

od których karłowacieją jednostki i rodziny, od których całe narody zginąć nareszcie muszą śmiercią moralną, fizyczną i ekonomiczną. Czyż więc niewidoczna, że winniśmy położyć jaknajsilniejszą tamę gwałtownemu rozszerzaniu się tej zarazy narodowej i dżumy pijackiej, dla której nie możemy już ani podołać pałaców stawiać w kształcie domów roboczych, więzień, przytułków dla opuszczonych, ochron, szpitali i zakładów dla obłąkanych! Na nieszczęście, zło nie doszło jeszcze do najwyższego szczytu. Społeczeństwo nasze dopiero wtenczas powstanie przeciwko owej pladze narodowej, przeciwko temu potworowi cywilizacji, który jest źródłem ubóstwa, niemoralności, wszeteczeństwa (prostytucji), przestępstw, kiedy jeszcze bardziej upadną jego siły fizyczne, duchowe i materjalne.

Dość przytoczyć kilka cyfr statystycznych, aby przekonać czytelnika o poważnym stanie rzeczy. W szpitalach środkowej Europy ilość chorych umysłowo wskutek nadużywania trunków alkoholicznych wynosi 10—25 prc. ogólnej ilości obłąkanych. Dahl stwierdza, że w Szwecji 60 prc. idyotów pochodzi od rodziców, którzy się oddawali pijaństwu. W Anglii dowiedziono, że na milion publicznie wspieranych biednych przypada 800,000 zbiedniałych wskutek pijaństwa. W 1872 roku mieszkańcy Wielkiej Brytanii czwartą część swoich dochodów wydali na napoje alkoholiczne. W Ameryce północnej i w Rosji, gdzie rząd rok rocznie pobiera przeszło 200 milionów podatku od trunków spirytusowych, 75 prc. ogólnej ilości przestępstw pochodzi z nadużyć alkoholicznych; w innych krajach cyfra ta zniża się do 50 prc. Równocześnie ze zwiększaniem się spożycia spirytualij rośnie liczba samobójstw. Prawie 50 prc. wszystkich samobójstw powstaje wskutek pijaństwa i popełnia się w stanie nietrzeźwym!

Oto jest dowód, jaką klęską dla sił moralnych i fizycznych, dla dobrobytu i długości życia są nadużycia alkoholu. Stanowczo można twierdzić, że jad pijaństwa, który Europejczycy zaszczepili wśród mieszkańców Ameryki i Australii, że owa woda palna większe sprawiła między nimi spustoszenie, niż *broń* palna i choroby, które mniemani cywilizatorowie zawieźli ze sobą do owych nieszczęśliwych narodów!

Niestety, za brak wstrzemięźliwości cierpią nietylko ci, którzy się oddają fatalnemu nałogowi pijaństwa, ale także ich potomkowie, i słuszną rację ma Pelman (über Trinker und Trinkerasyle, Zeitschr. „im neuen Reich“ 1878), twierdząc, że rodzice, oddający się pijaństwu, nie mogą spłodzić zdrowych psychicznie dzieci.

I w istocie, dzieci nałogowych pijaków bywają zwykle nienormalne: albo odziedziczają bezpośrednio skłonność do pijaństwa, albo odznaczają się nerwowem osłabieniem, które się pośrednio staje przyczyną takowej; zdradzają one zazwyczaj moralną i umysłową niemoc, graniczącą nieraz z idyotyzmem; częstokroć są usposobione do najcięższych chorób nerwowych i umysłowych.

Jakżeż wielkie szczęście dla społeczeństwa, że potomstwo pijaków posiada bardzo małą żywotność i że nader często umiera już w pierwszych miesiącach życia wskutek ostrych chorób mózgowych! Nigdy nie bylibyśmy w stanie wybudować potrzebnej ilości domów poprawczych, szpitali i zakładów dla obłąkanych, a jakżeż znaczne ponieślibyśmy straty!

Pewien lekarz francuzki wybadał losy potomstwa jakiegoś pijaka. Człowiek ten miał szesnaścioro dzieci; z tych piętnaścioro umarło w bardzo wczesnym wieku, ostatnie zaś, które się utrzymało przy życiu, chorowało na padaczkę (epilepsję).

W porównaniu z zabójczem działaniem demona alkoholu, który bez litości czyni tak wielkie spustoszenia wśród ludności dzisiejszej Europy, nadużycia innych środków pobudzających wywołują znacznie mniej szkodliwe następstwa, aczkolwiek w pojedyńczych wypadkach i one zgubnie wpływają na organizm.

W rzadkich wypadkach widzimy nadużycia *opium*, owego szkodliwego środka pobudzającego, jako też kosztownego lekarstwa, którem narody wschodnie rozdrażniają sobie nerwy, Anglicy zaś handlują z korzyścią dla swej kieszeni.

Częściej zdarzają się w społeczeństwie europejskiem nadużycia *morfiny*, jaką otrzymujemy z opium, i każdy zna, sądzę, jej wpływ rozdrażniający na nerwy. Srodek ten jest tem ważniejszy od po-

przedniego, że używają go chorzy nerwowi, jak również jednostki skłonne do cierpień nerwowych.

Dotknięci morfinomanią przedstawiają mizerne, godne litości istoty, pod względem fizycznym i moralnym bardzo podobne do pijaków.

Mniej znanem jest u nas nadużywanie *wodanu chloralu* (Chloralhydrat), który nader miły sen sprowadza ze znaczną jednak szkodą dla zdrowia. Lekarze amerykańscy zapewniają, że środek ten bardzo często można u nich znaleść w damskim buduarze, gdyż tamtejsze kobiety używają go dla zabicia nudy.

Co się tyczy kawy i herbaty, nie ulega najmniejszej wątpliwości, że nadmiernie używane wpływają szkodliwie na nerwy. Czy jednak nerwowość, jaką tak często widzimy u kobiet rosyjskich, należy przypisać nadmiernemu używaniu herbaty, trudno w danej chwili rozstrzygnąć, albowiem, prócz tej ostatniej, działa mnóstwo innych jeszcze szkodliwych wpływów. A że wzmiankowane substancje niezdrowo wpływają na nerwy, można wnieść z pewniku, że u ludzi nieprzyzwyczajonych wywołują bicie serca, drżenie rąk i bezsenność.

To samo się odnosi do tytuniu, zapomocą którego wprowadzamy do organizmu nietylko straszną truciznę-nikotynę, ale również inne nader szkodliwe produkty, jakie się wywiązują przy spaleniu.

Nadmierne używanie tytuniu bezwątpienia staje się bardzo często powodem wielu cierpień nerwowych, jak np. słabość wzroku aż do ślepoty, kurcze serca, newralgie i inne dolegliwości nerwowe.

Należy wszakże przyznać, że organizm ludzki wskutek przyzwyczajenia znosi te substancje, i że pomimo ich używania możemy bezkarnie doczekać się starości, czego bynajmniej powiedzieć nie można o pijakach.

W sprawie zakładów leczniczych
jeszcze słów kilka.

Na lipcowym Zjeździe lekarzy w Krakowie, sprawozdawcy walki z gruźlicą, którato walka ma być i u nas podobno zacięcie prowadzoną, z pomiędzy różnej broni oddali pierwszeństwo s a n a t o r j o m *), które mają stać niekoniecznie wysoko nad poziomem morza, jeno w miejscowościach, stosownych ze stanowiska nauki zdrowotności, i mają być stosownie urządzone. Podpisany ma zaszczyt oświadczyć Czytelnikom, że zagłębiwszy się w to wszystko, co odnośnie do uzdrownic (sanatorjów) tych powiedziano, stwierdza, że projekt jego, zamieszczony na str. 228 w l. 5. „*Dziennika Zjazdu lekarzy*“, powstały j e s z c z e w 1 8 9 7-y m r., najzupełniej zgadza się z tem, co pp. sprawozdawcy teraz, z zebranym obficie ze świata materjałem w ręku, odnośnego powiedzieli, i że ten projekt temu wszystkiemu odpowiada. Przypadło więc podpisanemu w udziele, być w Polsce między pierwszymi, a w Galicji może najpierwszym ochotnikiem do walki z nieprzyjacielem, do której przedtem żałowano „czasu i atłasu“.

Przyznano dalej, że tak, jak najliczniejsze ofiary zabiera gruźlica z pomiędzy wszelakiego stopnia niedostatników (proletarjuszy), tak też i sanatorjów właściwie dla t a k i c h ż e ludzi ma być najwięcej. Jedne z nich byłyby przystępne bezpłatnie, drugie za cenę mniej więcej 2, 3 do 5 koron dziennie za wszystko.

Dr. S. Sterling (str. 197 l. 5. „Dzien. Zj.“) radząc nietylko sanatorja dla piersiowych, ale i zakłady lecznicze dla ozdrowieńców (rekonwalescentów), wylicza jako „środki budowy tychże zakładów: a) instytucje samopomocy; b) władze manipulacyjne; c) władze państwowe; d) filantropia publiczna; e) filantropia prywatna.“ Dr. A. Jaruntowski (na tejże str.) powiada: „fundusze na zbudowanie i utrzymanie sanatorjów powinny płynąć z kas chorych, gmin, oraz z towarzystw, czerpiących je ze składek i ofiarności publicznej.“ — Zaś prof. Baranowski w cennej swej pracy „*Walka z gruźlicą jako zadanie społeczno-narodowe*“, powiada na str. 31., że sanatorja płatne byłybyto przedsiębiorstwa „p r y w a t n e, o b l i c z o n e n a z y s k, na oprocentowanie“ włożonego kapitału, któryby „właścicielowi, prócz dywidendy materjalnej“ (bardzo znacznej! przyp. dra K.), przy-

*) Ze swego „Spisu wyrazów swojskich zastępczych“, nad którym pracuję lat 11, czerpać będę poniżej za „sanatorjum“ zastępczy wyraz u z d r o w n i c a.

nosił i „uciechę moralną“, że walczy ze strasznym społecznym wrogiem, chorobą. Takie zakłady „winny u nas znaleść gorące poparcie“, a „uważać“ je „należy za nader pożyteczne i dla kraju i dla chorych.“ — Z jakiego głównie względu uważać je należy za nader pożyteczne „dla kraju“? Na to odpowiedź w poniższem rzeczoznawczem zapatrywaniu mojem.

Zawsze byłem zdania, że takie zakłady powinny zostawać w rękach prywatnych. Przeczytajcie sobie wogóle mój „Projekt“, czyto na str. 228 l. 5. „Dzien. Zj.“, czy też przy końcu tego artykułu zamieszczony. — Czytacie w nim, (a o tem wszystkiem zapewniam Was, żeby tak było), że na zupełnie wszystkiemu odpowiadającą uzdrownicę dla piersiowych, względnie zakład leczniczy dla ozdrowieńców, mieścić mające 60 osób, potrzeba całkowitego nakładu (kapitału) do 24 tys. koron. Z tego wnoście, że każdy, taką gotówką rozporządzający, już taki zakład wznosić może. Takich zakładów nigdy za wiele wzniesionych nie będzie, i prof Baranowski (na str. 15 do 19) wykazuje, że w którymkolwiek kraju dotąd wzniesiono ilekolwiek sanatorjów, płatnych i bezpłatnych, przecież wystarczy ich zaledwie dla drobnego procentu czyli cząstki wszystkich chorych, pobytu w sanatorjach potrzebujących! Więc i w każdej dzielnicy Polski tych zakładów moc jest potrzebną.

Teraz, które z nich będą dla chorych korzystniejsze — czy uzdrownice bezpłatne, czy te z warunkiem 3 do 5 kor. dziennie za wszystko? Wyrażam przekonanie, że tylko te drugie. A one mogą być znowu albo własnością jakichś instytucyj, albo w prywatnych rękach pojedyńczych przemysłowców. Znów więc pytanie, w których z nich gospodarka czyli pragmatyka wobec chorych będzie dla tych ostatnich korzystniejszą? Oświadczam przekonanie, że tylko w tych prywatnie posiadanych.

Upodstawniam te przekonania. Przedewszystkiem każdy chory na własnej skórze doświadcza, co to jest leczenie szpitalne, leczenie w kasie chorych, itp. — co to jest pobyt w zakładach dobroczynnych, przytuliskach itp., któreto wszystkie zakłady mają ślicznie brzmiące statuty i regulaminy. Pewność istnienia (egzystencji) takiej instytucji, obojętość względem pojedyńczej czy poszczególnej zgłaszającej się osoby, w myśl przeświadczenia, „nie będzie Iwan, to będzie cygan“, (w swojem znaczeniu) pewność siebie lekarza, będącego na posadzie (dożywotnej) i biorącego płacę od tej instytucji, nie od poszczególnych chorych, to wszystko odbija się na systemie leczenia i postępowania z chorymi — — czyni zbytecznym ten ważny czynnik, jakim jest konkurencja. Jej to dzięki, prywatni przedsiębiorcy fabrykanci przetworów leczniczych wyrabiają coraz doskonalsze przetwory — właściciele lecznic, domów zdrowia i t. p. o coraz większe wygody dla chorych dbają. I gdyby uzdrownice te pierwsze, w których właśnie leczenie gruźlicy dało wyniki, nakazujące dziś masowo takim sposobem leczyć gruźlicę, nie były to prywatne przedsiębiorstwa, przedstawiałaby się metoda (leczenia gruźlicy podług Brehmera) jako popaprzanie coś trochę koło chorych, w myśl zasady „*ut aliquid fieri videatur*“ (aby się wydawało, że się przecież coś robi) ... i — gruźlica uchodziłaby nadal za chorobę „widocznie nieuleczalną“...

Jeżeli zaś uzdrownica jest przedsiębiorstwem w rękach prywatnych, to z góry możemy spodziewać się, że nietylko koło chorych robić się będzie, co będzie przepisanem (przez regulamin, o czem poniżej), ale że i coraz coś doskonalszego obmyśliwanem będzie — w czem przedsiębiorcy przy pomocy lekarzy, zakładem kierujących, prześcigować się będą.

Czego ma dotyczyć ów regulamin, w każdej uzdrownicy obowiązujący? Oto następujących spraw: W budowie tych zakładów muszą być przestrzegane pewne zasady, hygieną kierowane i dyktowane. — Na działalność około chorych składają się takie czynniki: jadło — swoiste leki — zabiegi i rękoczyny lecznicze. Dziś nauka o żywności i żywieniu stoi tak, że wierzyć się musi, że strawa a strawa, że pokarm a pokarm, to różnica. Czytając, między innemi, podręcznik ścisłego badacza, prof. Jaworskiego, i polecaną przezeń, jako współpracownika, książkę „*Kuchnia hygieniczna*“.. otwierają się do reszty człowiekowi oczy na chemizm samego żołądka, chemizm przyrządzonej

potrawy, i zbiorowy chemizm, gdy ona spożyta, do żołądka i jelit się dostanie. Zważywszy, że u gruźliczych tak często żołądek jest nieprawidłowym, czy to z powodu ogólnego osłabienia ustroju, czyto ogólnego zatrucia ustroju wydzielinami prątków i t. p. istotami rozkładowemi, względnie z powodu zmian chorobowych anatomicznych w samym żołądku, a zważywszy przytem, ile na prawidłowym jak najdłużej przewodzie pokarmowym u suchotnika zależy — winien dobór straw i pokarmów być przepisanym i obejmować strawy, pokarmy i napoje, wobec najnowszych poglądów nauki o żywieniu, przez szczegółowców (specjalistów) i żołądkowców (gastrologów) uznane za najwłaściwsze; również winny obowiązywać przepisy, na czem i jak przyrządzane być mają takie strawy, i w jakim stanie i gatunku te zaprawy, podlewy i t. d., znajdywać się zawsze winny — to na wzór przepisów, zawartych w państwowym lekospisie (farmakopei), obowiązujących ściśle „kuchnie łacińskie“ czyli apteki. — Dalej z pomiędzy leków swoistych (specyficznych), przy gruźlicy i chorobach płuc używanych, są jedne, które przez ogół chorych lepiej są znoszone, inne gorzej, a są i takie, które notorycznie przewód pokarmowy psują. Te to ostatnie zabronionymi być winny w sanatorjach, a przepisanymi czy przepisowymi jeno te o pewnem a przecież delikatnem działaniu. — Dalej także — jeżeli jakiemu, chorującemu na wynalazki, klinicyście strzeli do głowy, próbować przy gruźlicy jakichś zawadyackich środków i zabiegów, i opisze znakomite wyniki z tego na 10 lub 15-tu osobach „stwierdzone“, a zamilczy o tem, ilu ludziom na odwrót szkodę wyrządził — winno być regulaminem zabronionem lekarzom uzdrowniczym (sanatoryjnym), te „najnowsze zdobycze“ stosować po sanatorjach, w których nie powinno być ani „materjału“, ani „pola doświadczeń“! I tu znowu prywatne uzdrownice posłuszniejszemi się okażą, niż kliniki, szpitale itp., bo zapalonego do doświadczeń lekarza powstrzyma właściciel jednem oświadczeniem: „w razie nieposłuszeństwa i narażania przez to mego zakładu na szykanę, wylecisz pan...“

Teraz, aby po uzdrownicach wszystkiego tego przestrzegano ściśle, czyli aby wogóle ze „społecznej“ walki z gruźlicą coś przyszło tym chorym, liczącym na tę ostatnią jeszcze deskę ratunkową, winien być ustanowiony inspektorat przemysłowo-lekarski, któryby czy sam miał władzę, czy przyczynia się, do karania za zaniedbywanie tych lub owych przepisów, nietylko grzywną, ale ze względu, że przez niedbalstwo zrządza się tu różnej miary szkodę na zdrowiu nieszczęśliwego człowieka, nawet więzieniem (aresztem). Biorąc na uwagę, ile to uzdrownic w kraju stać musi, trudno przypuścić, aby taki inspektor nastarczył tak się zwąchać z każdym właścicielem, aby jego wizyty, będącej kontrolą i rewizją ścisłą, powszechnie nie bano się jak ognia. — Tymczasem jakże się dzieje w zakładach leczniczych, będących instytucją rządową, krajową, na zapisach opartą, lub t. p. Czy wam o tem mówić potrzeba?... —

Powyżej zaznaczyłem słowa prof. Baranowskiego, że sanatorja płatne „uważać należy za nader pożyteczne dla kraju“. Otóż teraz zrozumiecie mnie, dlaczego n. p. dla Galicji byłyby one jako prywatne przedsiębiorstwa tak pożytecznemi: w nędzy galicyjskiej powstałaby nowa gałąź tak popłatnego przemysłu, zwłaszcza, gdyby w uwzględnieniu, że przedsiębiorcy tacy biorą udział w społecznej walce i wyręczają w tem rząd i władze różne, opodatkowanie tego przemysłu było możliwie najniższem. — Już tych uzdrownic byłoby potrzebną moc w kraju. A teraz przybywają jeszcze inne zakłady: dla ozdrowieńców po różnych chorobach — dla ludzi pracy, chcących odpocząć lub przerwę (urlop) zużytkować umiejętnie, pędząc pod okiem lekarza racjonalny sposób życia w zakładzie — dla uczącej się młodzieży, dla, rajconalnego wogóle a skrzepiającego słabych i charłaków, spędzania wakacyj — i t. p.

Zarzucicie może, skąd ludzie na to wszystko będą brali? Przypominam Wam więc, że jako jeden z czynników, zapobiegających gruźlicy, uznali wszyscy lekarze **) konieczne polepszenie bytu warstw pracujących, sprawiedliwy rozdział społecznych darów, aby

**) Czytajcie takie cenne słowa prof. Baranowskiego w jego ostatniej pracy „Walka z gruźlicą jako zadanie społeczno narodowe“.

w danej winnicy lwia część zapłaty przypadała i oddawaną bywała tym, którzy tam pracują, a nie tym, w których ręku czy posiadaniu jest winnica... —

Nuże więc ludzie rzutni, jeżeli choć kilka tysięcy macie uciułanych, wznoście-ż te zakłady na wszelaki powyżej wspomniany użytek! Skromny włożony kapitał, powtarzając słowa prof. B., przyniesie „właścicielowi, prócz dywidendy materjalnej," bardzo znacznej, i „uciechę moralną" ze służenia ku dobru współbraci. — W Zakopanem, Krynicy itp. Mekkach dosyć już will, pensjonatów, hoteli, do których zakładania tak tłumnie się garniecie. Niech się Wam przestanie podobać i ta staroświecka moda grania w papiery i w giełdę, przysparzająca przedwczesnych zastępów nieboszczyków ze zmartwienia, względnie zastępów samobójców i szaleńców — lub moda bawienia się w akcyonarjuszy jakiegoś towarzystwa, o którem macie tylko takie pojęcie, jakie Wam wymowny agent lub adwokat narzuci... — Tu zaś działalność zakładowa, oparta na wzorze i przepisach, nie będzie zależeć od zdarzeń i zagmatwań chwili w świecie, od tego, co drut przyniesie — i spać możecie spokojnie, że zakładowy lekarz, geszefta Wasze prowadzący, szwindla ni defrandacji nie zrobi i potem nie ucieknie.. A śmiało staniecie na tamtym świecie przed Sądem za zużytkowanie swoich „talentów", bo ich użyjecie dla dobra bliźnich tych upośledzonych, maluczkich!...

Chcąc na polskiej a mianowicie galicyjskiej ziemi, zwalczać gruźlicę, względnie działać zapobiegawczo podnoszeniem zdrowotności mas, musimy mieć tylko tę samą musztrę, co inne narody, ale mundury możemy śmiało mieć takie, w jakich nam wygodniej. Tą musztrą to taktyka lecznicza, mundurami uzdrownice; te ostatnie u jednych ludów mogą być własnością towarzystwa udziałowego, instytucji samopomocy itd. — indziej mogą spoczywać w prywatnych rękach jako zakłady na mniejszą skalę, a więc tem lepszą rękojmię zajmowania się chorymi dające... —

Wyjątek ze str. 228 l. 5 „*Dziennika IX Zjazdu lekarzy*" w Krakowie.

„Dr. St Kurkiewicz (Kraków.) **Projekt ludowego sanatorjum dla gruźlicy i stanów do niej usposabiających**, opracowywany przez autora od roku 1897. Cechy ogólne. Charakter przemysłowy: Przedsiębiorstwo zostaje w rękach prywatnych. Pragmatyka lecznicza czyli dobór straw i pokarmów, sposób ich przyrządzania — dobór swoistych leków — inne jeszcze czynniki lecznicze — wygody całodzienne, — i t. p., oparte na regulaminie. Nad ścisłem wykonaniem czuwa inspektorat przemysłowo lekarski, mający władzę karania grzywną, względnie więzieniem. Rozmiar urządzenia: Sanatorjum mieści najwyżej 60 osób naraz. Okolica: Sanatorja porozrzucane możliwie najliczniej po Galicji — najwłaściwiej w okolicach górskich, względnie szpilko-leśnych.

Projekt jednego z takich sanatorjów, jakie autor jeszcze od 1897-go r. do życia powołać usiłuje. Część budowlana projektu, opracowywana w 1898 i 1899-tym przez inżyniera, p. Kr., polega wogóle i w zasadzie na naśladowaniu najlepiej urządzonych wszelakiego rodzaju lecznic w krajach obcych. jak w Ameryce i t. p. Część lekarskiej pragmatyki i administracji, względnie czynniki lecznicze oparte na najnowszych zdobyczach terapii gruźlicy i chorób płucnych, tak pod względem klimatycznym, jak dyetetycznym i hygienicznym co do całodziennego sposobu życia w zakładzie. Dobór straw i pokarmów oparty na dziełach kulinarno-dyetetycznych, jak polecany przez prof. Jaworskiego podręcznik „Kuchnia hygieniczna" i t. p. Zakład mieści naraz 60 osób płci obojga. Wpływ pory. Dzięki urządzeniom ochronnym, pogoda i ciepłota powietrzna nie przeszkadzają chorym do przebywania poza mieszkaniem. Warunki pobytu: Za wszystkie potrzeby i wygody całodzienne opłaca osoba najwyżej 5 koron dziennie, a najmniej 3 kor. Jeszcze niższa opłata jest przypuszczalną już w pierwszych czasach prowadzenia zakładu. Miejscowość obraną jest w klimacie wysokogórskim, do tego w miejscu niezwykle co do gruntu zdrowem i korzystnem co do rozpołożenia; stacja kolejowa w miejscu. Kosztorys całkowity wzniesienia i urządzenia zakładu, opracowany wespół z inż., p. Kr., wacha między 16 a 24 tys. kor. Kandydaci do zakładu rekrutują się tak

z osób, leczyć się chcących i mogących na własne koszta, jak i z członków kas dla chorych i im podobnych związków i stowarzyszeń. Administracja sanatorjum pozwala nadto na bezpłatne całkowite utrzymanie, naraz co najmniej dwu osób płci obojga, każdej po kilka tygodni, a coraz innych (osób)."

W Krakowie w sierpniu 1900.

Dr. Stanisław Kurkiewicz
lekarz chorób wewnętrznych.

O wściekliźnie
oraz środkach przeciw tej chorobie.

Wścieklizna powstaje przeważnie w razie ukąszenia przez psa wściekłego. Chorobie tej ulegają nie tylko psy, lecz także koty, konie, świnie i ptactwo domowe. Wściekłego psa można poznać po tem, że nie zabiera się do zwykłego pokarmu, ale chciwie gryzie i łyka kawałki drzewa, wapna, ziemię i inne niestrawne rzeczy, przyczem często wymiotaje. jest on ponury, boi się i zmienia bezustannie swe legowiska. Niepokoj jego przechodzi wnet w manję ciągłego biegania, przyczem chętnie kąsa co tylko napadnie; głos jego staje się chrapliwym i wyjącym. Głównym objawem wścieklizny u człowieka są silne kurcze oddechowe, powstające podczas przełykania jakiegokolwiek płynu; często nawet spoglądanie lub myślenie o płynie sprowadza takie napady (*wodowstręt*). Wścieklizna rozwija się dopiero w kilka tygodni po ukąszeniu i powstaje wtenczas nagle.

W razie ukąszenia przez psa podejrzanego lub oblizaniu przez tegoż rany na ciele człowieka bardzo skutecznym środkiem jest herbata z Jastrząbca (*Habichtskraut*). Jastrzębiec czyli Kosmaczek jest rośliną niską, o łodyce rozłogowej (pełzającej), o listkach jedwabisto kosmatych, o małych kwiatkach żółtych (podobnych do Srebrnika); rośnie na rzyskach, odłogach, pastwiskach piaszczystych i kwitnie w lipcu, sierpniu i wrześniu. Do herbaty używa się łodygę. liście i kwiat rośliny. Pić trzeba 2 do 3 razy dziennie filiżankę. Równocześnie należy stosować dziennie kąpiel parową — w celu wydalenia z ustroju części chorobotwórczych (patrz: „Sposoby i przepisy lecznictwa przyrodnego" — str. 40). Nie każdy jednakowoż zna wymienioną wyżej roślinę a niestety w żadnej prawie aptece Jastrzębca nie dostaniesz. W takim razie używać można również z dobrym skutkiem jakiegobądź dobrego napoju alkoholicznego (konjaku, rumu, wódki żytniej). Spostrzegano, iż osoby zatrute jadem zwierzęcym, wypić mogę znaczne ilości alkoholu a bynajmniej się w tym razie nie upijają.

Jak wiadomo jest alkohol wybornym środkiem desynfekcyjnym przeciw wszelkim jadom zwierzęcym i w tym razie służyć może jako znakomita odtrutka a mianowicie u osób, które do alkoholu jeszcze nie są przyzwyczajone, które nie używają go jako napoju zwykłego codziennego! —

Przez rozumne zastosowanie powyżej prostych środków zostało już dużo ludzi ocalonych przed wybuchem wścieklizny. W razie ukąszenia przez jadowite żmije podane środki są również pomocne. Wiedząc, że w podany sposób jad zwierzęcy zostanie zniszczony i z ustroju wydalony, nie potrzebujemy się wcale obawiać przed wybuchem strasznej tej choroby, nie potrzebujemy dać sobie ran wypalać gryzącemi kwasami lub rozpalonem żelazem — nie potrzebujemy wreszcie dać sobie zastrzykiwać rdzenia że zwierząt wściekłych pochodzącege i spreparowanego wedle — Pasteura.

Przestrogi i rady.

Jak często myć głowę? Mycie głowy letnią wodą przynajmniej co dwa tygodnie jest prawie niezbędnem. Między włosami ma dobre gniazdo kurz, pył wraz z zarazkami w nich znajdującemi się. Brud ten zalepia skórę, utrudnia wydzielanie tłuszczu, słowem przeszkadza porostowi włosów, sprowadza częste wysypki, a także kołtun, który jedynie z nieczystości powstaje. Myć głowę najlepiej przed spaniem, żeby już potem nie wychodzić.

Czesanie włosów grzebieniem i szczotką jest czynnością ważniejszą niż się zwykle myśli. Czesanie ożywia skórę,

pomaga ruchowi i odmianie krwi w niej, rozdziela tłuszcz równo między włosami, bez któregoby one żyć nie mogły. Każdy uważny gospodarz wie, że koń zyskuje na zdrowiu i wyglądzie, jeśli jest zgrzebłem czyszczony i wyszczotkowany. Zdawałoby się, że to tem więcej jest potrzebne człowiekowi.

Jednakowoż jak przy wszystkiem tak i tu zachować należy pewne umiarkowanie. Zbyt mocnem czesaniem włosów i szczotkowaniem można bowiem prędzej zaszkodzić wzrostowi włosów, niż pomódz. Poplątanych włosów nigdy nie trzeba rozczesywać gwałtownie, ale zwolna, cierpliwie przeciągać i wyrównywać grzebieniem.

Jadąc na kole trzeba mieć usta zamknięte! Oddychanie przez otwarte usta jest o tyle szkodliwe, iż doprowadza zimne powietrze, a także pył i inne szkodliwe domieszki wprost do krtani i płuc, wywołując często przewlekłe nieżyty (katary), a nawet zapalenie płuc. Pzzy wdychaniu zaś nosem powietrze przechodzi przez dalszą drogę a zatem rozgrzewa się nieco i krtani już tak nie ziębi, a nadto pył i różne inne domieszki osiadają na zwilżonych błonach śluzowych jak też na owłosieniu nosa, skąd łatwiej usuniętemi być mogą. Zresztą pewnie „gęba otwarta“ do ozdoby twarzy się nie przyczynia — a więc już z tego względu nie trzeba przez usta wdychać powietrza, zwłaszcza podczas jazdy na kolu. Tacy zaś, którym nos w tym celu nie wystarcza, powinni jeździć tylko wolno.

Przeciw ukąszeniu pszczoły i oparzelinom skuteczną się okazała nalewka z Pokrzywy zwyczajnej (*Urtica urens*). Nalewkę tę czyli tynkturę można sobie sporządzić w następujący sposób: Garść pokrzyw pokrajać wsypać do butelki, zalać czystym spirytusem czyli wyskokiem, zakorkować i przez 2 lub 3 dni wystawić na działanie promieni słonecznych; następnie zlewa się płyn (w danym razie przez sączydło czyli lejek wyłożony papierem sączącym) do buteleczki i dobrze korkuje. Przez kilkarazowe natarcie miejsca ukąszonego zapobiega się nabrzmieniu i usuwa się ból. Nawet na bardzo bolących miejscach twarzy następuje ulga, gdy założymy tam płatek namoczony nalewką pokrzywową.

Na oparzelinę jest nalewka ta również bardze skuteczną. Czyste płatki płóciane, częściej namoczone w tynkturze pokrzywowej (kupić można także w aptece homeopatycznej) i nałożone na oparzone miejsce, zapobiegają tworzeniu się pęcherzy i koją ból w znacznej mierze.

Nerwowy ból zębów można usunąć albo przynajmniej zgładzić przez wstrzymanie oddechu. Należy głęboko wdechnąć jak najwięcej powietrza, powietrze to możliwie najdłużej zatrzymać a potem naraz prędko i silnie wydechnąć. Skutek jest zwykle zadziwiający i następuje często już po czwartym lub szóstym oddechu.

Rozmaitości.

Ochrona przeciw suchotom. Zasłużony hygienista Volland nawołuje do zwracania bacznej uwagi na dzieci, albowiem w większości wypadków, jak twierdzi, suchoty powstają w wieku dziecięcym ze zołz (skrofuł). Dzieci, bawiąc się na ziemi, a nawet w piasku, zgarniają wiele drobnoustrojów, czyli mikrobów, które powoli wczepiają się w organizm. Należy więc zwracać uwagę, by ręce, twarzyczki i nosy były zawsze czyste. Utrzymywanie w czystości ubrania i zabawek chroni od zarazy. Prof. Volland zaleca, by przestrzegano tego w szkołach i w domu, a daleko mniej będziemy mieli suchotników. Ta straszna choroba nurtuje latami całemi organizm, zanim wybuchnie w całej sile. Z powodu niedostatecznego pielęgnowania dzieci widzimy suchotników w rodzinach, które nie zapadały nigdy na piersiowe choroby. Zarażenie się w późniejszym wieku jest mniej groźne, niż w dzieciństwie.

Potęga przyzwyczajenia. W czasie, gdy niewolnictwo w Indjach jeszcze nie było żadnym objawem barbarzyństwa, zauważył pewien farmer, iż murzynów zwyczaj noszenia ciężarów na głowie jest bardzo szkodliwym dla zdrowia. Chcąc sprawić im ulgę zamówił sto taczek. Nareszcie ukazał się okręt z taczkami. Ow farmer wysłał zatem swych ludzi po owe „przewoźne maszyny“. Ale niemałe ogarnęło go zdziwienie, gdy wkrótce ujrzał maszerujących do niego 100 murzynów, a każdego z taczką na głowie. Siła przyzwyczajenia była tu również większą, niż wszelki rozum ludzki — podobnie jak u nas, zwłaszcza przy ukazaniu czegoś lepszego.

Czcionkami drukarni Dziennika Berlińskiego L. Wróbel, Berlin O., Grüner Weg 107.